

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和7年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)			10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)		
献立	パン 牛乳 鶏肉とだいこんのスープ ウインナーのカレー揚げ 甘酢ポテトサラダ		ご飯 牛乳 キムチスープ 揚げそばの野菜あんかけ 焼きビーフン		ご飯 牛乳 わかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き はくさいのサラダ		一月見献立ー ご飯 牛乳 沢煮椀 あじの竜田揚げ さといものそぼろ煮 月見だんご			ご飯 牛乳 肉だんごの中華風うま煮 あじのヤンニョムかけ だいこんサラダ			パン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのきのこソース キャベツとハムのソテー				
	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 △だいこん △たまねぎ △にんじん △チンゲンサイ △しょうが △塩 △こしょう △うすくちしょうゆ △チキンスープ ☐ チキンウインナー ☐ 天ぷら粉 △カレー粉 △塩 △油 ☐ じゃがいも △塩 △きゅうり ○チキンハム △とうもろこし △米酢 △砂糖 △サラダ油	                 	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐	                 													
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 △だいこん △たまねぎ △にんじん △チンゲンサイ △しょうが △塩 △こしょう △うすくちしょうゆ △チキンスープ ☐ チキンウインナー ☐ 天ぷら粉 △カレー粉 △塩 △油 ☐ じゃがいも △塩 △きゅうり ○チキンハム △とうもろこし △米酢 △砂糖 △サラダ油		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ わかめ ○豆腐 ○油揚げ △たまねぎ △にんじん △葉ねぎ ○みそ △煮干し(だし) ☐ 鶏肉 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △みりん ☐ ささみ油漬け △はくさい △塩 △にんじん △米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 △こしょう ☐			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 油揚げ △にんじん △だいこん △えのきたけ △葉ねぎ △塩 △うすくちしょうゆ △削り節(だし) △昆布(だし) ☐ あじ △しょうが △こいくちしょうゆ △清酒 ☐ でんぶ △油 ☐ 鶏肉 ☐ 砂糖 △清酒 ☐ さといも △グリンピース △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ △みりん ☐ でんぶ △サラダ油 ☐ 月見だんご(みたらし)			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ つくね △はるさめ △しいたけ △にんじん △キャベツ △根深ねぎ △オイスターソース △ごま油 △チキンスープ △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 △清酒 △塩 △こしょう △サラダ油 ☐ いわし △油 △ごま △根深ねぎ △ゆず果汁 △にんにく △しょうが △粉かつお △こいくちしょうゆ △みりん △だいこん △塩 △きゅうり △にんじん △チキンハム △ごま △サラダドレッシング △こいくちしょうゆ △こしょう			☐ パン ☐ 牛乳 △コーンクリーム △とうもろこし ○ベーコン △たまねぎ △じゃがいも △にんじん △パセリ △バター △脱脂粉乳 △米粉 △チキンスープ △塩 △こしょう ○鶏豚ハンバーグ △しめじ △えのきたけ △サラダ油 △トマトケチャップ △とんかつソース △ウスターソース △砂糖 △みりん △でんぶ			
	献立	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ わかめ ○豆腐 ○油揚げ △たまねぎ △にんじん △葉ねぎ ○みそ △煮干し(だし) ☐ 鶏肉 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △みりん ☐ ささみ油漬け △はくさい △塩 △にんじん △米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 △こしょう ☐			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 油揚げ △にんじん △だいこん △えのきたけ △葉ねぎ △塩 △うすくちしょうゆ △削り節(だし) △昆布(だし) ☐ あじ △しょうが △こいくちしょうゆ △清酒 ☐ でんぶ △油 ☐ 鶏肉 ☐ 砂糖 △清酒 ☐ さといも △グリンピース △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ △みりん ☐ でんぶ △サラダ油 ☐ 月見だんご(みたらし)			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ つくね △はるさめ △しいたけ △にんじん △キャベツ △根深ねぎ △オイスターソース △ごま油 △チキンスープ △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 △清酒 △塩 △こしょう △サラダ油 ☐ いわし △油 △ごま △根深ねぎ △ゆず果汁 △にんにく △しょうが △粉かつお △こいくちしょうゆ △みりん △だいこん △塩 △きゅうり △にんじん △チキンハム △ごま △サラダドレッシング △こいくちしょうゆ △こしょう			☐ パン ☐ 牛乳 △コーンクリーム △とうもろこし ○ベーコン △たまねぎ △じゃがいも △にんじん △パセリ △バター △脱脂粉乳 △米粉 △チキンスープ △塩 △こしょう ○鶏豚ハンバーグ △しめじ △えのきたけ △サラダ油 △トマトケチャップ △とんかつソース △ウスターソース △砂糖 △みりん △でんぶ		
献立		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ わかめ ○豆腐 ○油揚げ △たまねぎ △にんじん △葉ねぎ ○みそ △煮干し(だし) ☐ 鶏肉 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △みりん ☐ ささみ油漬け △はくさい △塩 △にんじん △米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 △こしょう ☐			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 油揚げ △にんじん △だいこん △えのきたけ △葉ねぎ △塩 △うすくちしょうゆ △削り節(だし) △昆布(だし) ☐ あじ △しょうが △こいくちしょうゆ △清酒 ☐ でんぶ △油 ☐ 鶏肉 ☐ 砂糖 △清酒 ☐ さといも △グリンピース △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ △みりん ☐ でんぶ △サラダ油 ☐ 月見だんご(みたらし)			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ つくね △はるさめ △しいたけ △にんじん △キャベツ △根深ねぎ △オイスターソース △ごま油 △チキンスープ △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 △清酒 △塩 △こしょう △サラダ油 ☐ いわし △油 △ごま △根深ねぎ △ゆず果汁 △にんにく △しょうが △粉かつお △こいくちしょうゆ △みりん △だいこん △塩 △きゅうり △にんじん △チキンハム △ごま △サラダドレッシング △こいくちしょうゆ △こしょう			☐ パン ☐ 牛乳 △コーンクリーム △とうもろこし ○ベーコン △たまねぎ △じゃがいも △にんじん △パセリ △バター △脱脂粉乳 △米粉 △チキンスープ △塩 △こしょう ○鶏豚ハンバーグ △しめじ △えのきたけ △サラダ油 △トマトケチャップ △とんかつソース △ウスターソース △砂糖 △みりん △でんぶ		
	献立	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ わかめ ○豆腐 ○油揚げ △たまねぎ △にんじん △葉ねぎ ○みそ △煮干し(だし) ☐ 鶏肉 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △みりん ☐ ささみ油漬け △はくさい △塩 △にんじん △米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 △こしょう ☐			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 油揚げ △にんじん △だいこん △えのきたけ △葉ねぎ △塩 △うすくちしょうゆ △削り節(だし) △昆布(だし) ☐ あじ △しょうが △こいくちしょうゆ △清酒 ☐ でんぶ △油 ☐ 鶏肉 ☐ 砂糖 △清酒 ☐ さといも △グリンピース △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ △みりん ☐ でんぶ △サラダ油 ☐ 月見だんご(みたらし)			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ つくね △はるさめ △しいたけ △にんじん △キャベツ △根深ねぎ △オイスターソース △ごま油 △チキンスープ △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 △清酒 △塩 △こしょう △サラダ油 ☐ いわし △油 △ごま △根深ねぎ △ゆず果汁 △にんにく △しょうが △粉かつお △こいくちしょうゆ △みりん △だいこん △塩 △きゅうり △にんじん △チキンハム △ごま △サラダドレッシング △こいくちしょうゆ △こしょう			☐ パン ☐ 牛乳 △コーンクリーム △とうもろこし ○ベーコン △たまねぎ △じゃがいも △にんじん △パセリ △バター △脱脂粉乳 △米粉 △チキンスープ △塩 △こしょう ○鶏豚ハンバーグ △しめじ △えのきたけ △サラダ油 △トマトケチャップ △とんかつソース △ウスターソース △砂糖 △みりん △でんぶ		
献立		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ わかめ ○豆腐 ○油揚げ △たまねぎ △にんじん △葉ねぎ ○みそ △煮干し(だし) ☐ 鶏肉 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △みりん ☐ ささみ油漬け △はくさい △塩 △にんじん △米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 △こしょう ☐			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 油揚げ △にんじん △だいこん △えのきたけ △葉ねぎ △塩 △うすくちしょうゆ △削り節(だし) △昆布(だし) ☐ あじ △しょうが △こいくちしょうゆ △清酒 ☐ でんぶ △油 ☐ 鶏肉 ☐ 砂糖 △清酒 ☐ さといも △グリンピース △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ △みりん ☐ でんぶ △サラダ油 ☐ 月見だんご(みたらし)			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ つくね △はるさめ △しいたけ △にんじん △キャベツ △根深ねぎ △オイスターソース △ごま油 △チキンスープ △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 △清酒 △塩 △こしょう △サラダ油 ☐ いわし △油 △ごま △根深ねぎ △ゆず果汁 △にんにく △しょうが △粉かつお △こいくちしょうゆ △みりん △だいこん △塩 △きゅうり △にんじん △チキンハム △ごま △サラダドレッシング △こいくちしょうゆ △こしょう			☐ パン ☐ 牛乳 △コーンクリーム △とうもろこし ○ベーコン △たまねぎ △じゃがいも △にんじん △パセリ △バター △脱脂粉乳 △米粉 △チキンスープ △塩 △こしょう ○鶏豚ハンバーグ △しめじ △えのきたけ △サラダ油 △トマトケチャップ △とんかつソース △ウスターソース △砂糖 △みりん △でんぶ		
	献立	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ わかめ ○豆腐 ○油揚げ △たまねぎ △にんじん △葉ねぎ ○みそ △煮干し(だし) ☐ 鶏肉 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △みりん ☐ ささみ油漬け △はくさい △塩 △にんじん △米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 △こしょう ☐			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 油揚げ △にんじん △だいこん △えのきたけ △葉ねぎ △塩 △うすくちしょうゆ △削り節(だし) △昆布(だし) ☐ あじ △しょうが △こいくちしょうゆ △清酒 ☐ でんぶ △油 ☐ 鶏肉 ☐ 砂糖 △清酒 ☐ さといも △グリンピース △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ △みりん ☐ でんぶ △サラダ油 ☐ 月見だんご(みたらし)			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ つくね △はるさめ △しいたけ △にんじん △キャベツ △根深ねぎ △オイスターソース △ごま油 △チキンスープ △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 △清酒 △塩 △こしょう △サラダ油 ☐ いわし △油 △ごま △根深ねぎ △ゆず果汁 △にんにく △しょうが △粉かつお △こいくちしょうゆ △みりん △だいこん △塩 △きゅうり △にんじん △チキンハム △ごま △サラダドレッシング △こいくちしょうゆ △こしょう			☐ パン ☐ 牛乳 △コーンクリーム △とうもろこし ○ベーコン △たまねぎ △じゃがいも △にんじん △パセリ △バター △脱脂粉乳 △米粉 △チキンスープ △塩 △こしょう ○鶏豚ハンバーグ △しめじ △えのきたけ △サラダ油 △トマトケチャップ △とんかつソース △ウスターソース △砂糖 △みりん △でんぶ		
献立		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ わかめ ○豆腐 ○油揚げ △たまねぎ △にんじん △葉ねぎ ○みそ △煮干し(だし) ☐ 鶏肉 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △みりん ☐ ささみ油漬け △はくさい △塩 △にんじん △米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 △こしょう ☐			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 油揚げ △にんじん △だいこん △えのきたけ △葉ねぎ △塩 △うすくちしょうゆ △削り節(だし) △昆布(だし) ☐ あじ △しょうが △こいくちしょうゆ △清酒 ☐ でんぶ △油 ☐ 鶏肉 ☐ 砂糖 △清酒 ☐ さといも △グリンピース △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ △みりん ☐ でんぶ △サラダ油 ☐ 月見だんご(みたらし)			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ つくね △はるさめ △しいたけ △にんじん △キャベツ △根深ねぎ △オイスターソース △ごま油 △チキンスープ △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 △清酒 △塩 △こしょう △サラダ油 ☐ いわし △油 △ごま △根深ねぎ △ゆず果汁 △にんにく △しょうが △粉かつお △こいくちしょうゆ △みりん △だいこん △塩 △きゅうり △にんじん △チキンハム △ごま △サラダドレッシング △こいくちしょうゆ △こしょう			☐ パン ☐ 牛乳 △コーンクリーム △とうもろこし ○ベーコン △たまねぎ △じゃがいも △にんじん △パセリ △バター △脱脂粉乳 △米粉 △チキンスープ △塩 △こしょう ○鶏豚ハンバーグ △しめじ △えのきたけ △サラダ油 △トマトケチャップ △とんかつソース △ウスターソース △砂糖 △みりん △でんぶ		
	献立	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ わかめ ○豆腐 ○油揚げ △たまねぎ △にんじん △葉ねぎ ○みそ △煮干し(だし) ☐ 鶏肉 △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 △みりん ☐ ささみ油漬け △はくさい △塩 △にんじん △米酢 ☐ 砂糖 ☐ サラダ油 △こしょう ☐			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 油揚げ △にんじん △だいこん △えのきたけ △葉ねぎ △塩 △うすくちしょうゆ △削り節(だし) △昆布(だし) ☐ あじ △しょうが △こいくちしょうゆ △清酒 ☐ でんぶ △油 ☐ 鶏肉 ☐ 砂糖 △清酒 ☐ さといも △グリンピース △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ △みりん ☐ でんぶ △サラダ油 ☐ 月見だんご(みたらし)			☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ つくね △はるさめ △しいたけ △にんじん △キャベツ △根深ねぎ △オイスターソース △ごま油 △チキンスープ △うすくちしょうゆ △こいくちしょうゆ ☐ 砂糖 △清酒 △塩 △こしょう △サラダ油 ☐ いわし △油 △ごま △根深ねぎ △ゆず果汁 △にんにく △しょうが △粉かつお △こいくちしょうゆ △みりん △だいこん △塩 △きゅうり △にんじん △チキンハム △ごま △サラダドレッシング △こいくちしょうゆ △こしょう			☐ パン ☐ 牛乳 △コーンクリーム △とうもろこし ○ベーコン △たまねぎ △じゃがいも △にんじん △パセリ △バター △脱脂粉乳 △米粉 △チキンスープ △塩 △こしょう ○鶏豚ハンバーグ △しめじ △えのきたけ △サラダ油 △トマトケチャップ △とんかつソース △ウスターソース △砂糖 △みりん △でんぶ		
献立		☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こいくちしょうゆ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう △ごま油 ☐		☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ △にんじん △たまねぎ △ごま油 △にら △えのきたけ △はくさいキムチ △チキンスープ △うすくちしょうゆ △塩 △こしょう ☐ さば △清酒 △塩 ☐ でんぶ △油 △パプリカ △ピーマン △米酢 △砂糖 △こいくちしょうゆ ☐ ビーフン △サラダ油 △豚肉 △キャベツ △たまねぎ △にんじん △しいたけ △にら △こ													

☐ご飯

☐牛乳

☐厚揚げ

にんじん

たまねぎ

☐ごま油

にら

えのきたけ

はくさいキムチ

チキンスープ

うすくちしょうゆ

塩

こしょう

☐さば

☐清酒

☐塩

☐でんぷん

☐油

パプリカ

ピーマン

☐米酢

☐砂糖

こいくちしょうゆ

☐ビーフン

☐サラダ油

☐豚肉

キャベツ

たまねぎ

にんじん

しいたけ

にら

こいくちしょうゆ

うすくちしょうゆ

塩

こしょう

☐ごま油

☐ご飯

☐牛乳

☐わかめ

☐豆腐

☐油揚げ

たまねぎ

にんじん

葉ねぎ

☐みそ

煮干し(だし)

☐鶏肉

こいくちしょうゆ

うすくちしょうゆ

☐砂糖

みりん

☐ささみ油漬け

はくさい

塩

にんじん

☐米酢

☐砂糖

☐サラダ油

こしょう

☐ご飯

☐牛乳

☐油揚げ

にんじん

だいこん

えのきたけ

葉ねぎ

☐厚揚げ

オイスターソース

☐ごま油

チキンスープ

うすくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

☐昆布(だし)

☐あじ

しょうが

こいくちしょうゆ

☐清酒

☐でんぷん

☐油

☐鶏肉

☐砂糖

☐清酒

☐さといも

グリンピース

うすくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

みりん

☐でんぷん

☐サラダ油

☐月見だんご(みたらし)

☐ご飯

☐牛乳

☐つくね

☐はるさめ

しいたけ

にんじん

キャベツ

根深ねぎ

☐厚揚げ

オイスターソース

☐ごま油

チキンスープ

うすくちしょうゆ

こいくちしょうゆ

☐砂糖

☐清酒

☐塩

こしょう

☐サラダ油

☐いわし

☐油

☐ごま

根深ねぎ

ゆず果汁

にんにく

しょうが

粉かつお

こいくちしょうゆ

みりん

だいこん

塩

きゅうり

にんじん

チキンハム

☐ごま

☐サラダドレッシング

こいくちしょうゆ

こしょう

☐パン

☐牛乳

コーンクリーム

とうもろこし

☐ベーコン

たまねぎ

☐じゃがいも

にんじん

パセリ

☐バター

☐脱脂粉乳

☐米粉

チキンスープ

塩

こしょう

☐鶏豚ハンバーグ

しめじ

えのきたけ

☐サラダ油

トマトケチャップ

とんかつソース

ウスターソース

☐砂糖

みりん

☐でんぷん

☐チキンハム

キャベツ

塩

にんじん

☐米酢

☐砂糖

☐サラダ油

こしょう

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和7年度10月分(10/1~10/31) 姫路市教育委員会

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)			10月27日(月)		
献立	ご飯 牛乳 中華スープ 煮しシュウマイ もやしのごま酢炒め		ご飯 牛乳 肉じゃが たらゆ風味 キャベツとハムのサラダ		パン 牛乳 野菜シチュー さばのスライス揚げ はくさいのソテー		ご飯 牛乳 にらたまスープ ごぼうのかき揚げ ひじきとコーンの炒め煮		パン 牛乳 ポークビーンズ たらちりソース キャベツのカレー風味 黒豆きなこクリーム		ご飯 牛乳 みそチゲ あじフライ こまつなとれんこんのソテー						
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 豆腐 ☐ にんじん ☐ たまねぎ ☐ チンゲンサイ ☐ しょうが ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ グリンピース ☐ こんにゃく ☐ しょうが ☐ サラダ油 ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ エリンギ ☐ コーンクリーム ☐ ブロッコリー ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ 豆乳 ☐ チキンスープ ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ にんじん ☐ 厚揚げ ☐ にら ☐ 鶏卵 ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ でんぷん ☐ 塩 ☐ ごま油 ☐ こしょう	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ ワイン風調味料 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ パセリ ☐ 大豆 ☐ トマトピューレ ☐ トマトケチャップ ☐ ウスターソース ☐ 砂糖 ☐ チキンスープ ☐ サラダ油 ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ 清酒 ☐ 豆腐 ☐ たまねぎ ☐ はくさいキムチ ☐ にんじん ☐ もやし ☐ にら ☐ サラダ油 ☐ みそ ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ ごま油 ☐ チキンスープ											
献立	☐ ポークシュウマイ ☐ もやし ☐ 塩 ☐ にら ☐ にんじん ☐ チキンハム ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 米酢 ☐ ごま ☐ サラダ油		☐ すけとうだら ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ こいくちしょうゆ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ ゆず果汁 ☐ みりん	☐ さば ☐ ワイン風調味料 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダスパイス ☐ でんぷん ☐ 油	☐ ごぼう ☐ たまねぎ ☐ くきわかめ ☐ 塩 ☐ 天ぷら粉 ☐ 油	☐ ひじき ☐ とうもろこし ☐ にんじん ☐ ベーコン ☐ 砂糖 ☐ こいくちしょうゆ ☐ サラダ油	☐ すけとうだら ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 根深ねぎ ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ トマトケチャップ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 砂糖 ☐ トウバンジャン ☐ みりん ☐ 清酒 ☐ サラダ油	☐ キャベツ ☐ 塩 ☐ チキンハム ☐ カレー粉 ☐ こしょう ☐ サラダ油	☐ 黒豆きなこクリーム	☐ あじフライ ☐ 塩 ☐ こまつな ☐ 塩 ☐ れんこん ☐ にんじん ☐ サラダ油 ☐ ごま ☐ 砂糖 ☐ うすくちしょうゆ ☐ みりん ☐ ごま油							
	10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)			10月平均 栄養量 (中学校)			ビ タ ミ ン	A
献立	ご飯 牛乳 すまし汁 豚肉のカリン揚げ もやしのサラダ		ポークカレーライス 牛乳 じゃこ豆 コーンキャベツ		ご飯 牛乳 わかめスープ 鶏肉のから揚げ ピーマンサラダ		パン 牛乳 ごろごろ野菜とチキンのポトフ さばのマリネ焼き チンゲサイのソテー		10月平均 栄養量 (中学校)			エネルギー		728kcal	B1		0.46mg
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ 塩 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) ☐ 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豚肉 ☐ こいくちしょうゆ ☐ 清酒 ☐ しょうが ☐ でんぷん ☐ 油 ☐ 砂糖	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ カレー粉 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ セロリ ☐ グリンピース ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ ガラムマサラ ☐ パプリカパウダー ☐ チキンスープ ☐ トマトケチャップ ☐ とんかつソース ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油 ☐ にんじん ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ キャベツ ☐ チキンスープ	☐ さば ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 砂糖 ☐ 粒入りマスタード ☐ ワイン風調味料 ☐ 米酢 ☐ オリーブ油 ☐ サラダスパイス	☐ チンゲンサイ ☐ はくさい ☐ 塩 ☐ とうもろこし ☐ うすくちしょうゆ ☐ こしょう ☐ サラダ油	読書週間 10月27日～11月9日 おはなし献立 10月31日(金) ごろごろ野菜とチキンのポトフ 「さよならごはんを今夜も君と」 作／汐見 夏衛 幻冬舎			C	30mg						
献立	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ 塩 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) ☐ 昆布(だし)		☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ カレー粉 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ セロリ ☐ グリンピース ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ ガラムマサラ ☐ パプリカパウダー ☐ チキンスープ ☐ トマトケチャップ ☐ とんかつソース ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ ☐ わかめ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油 ☐ にんじん ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ キャベツ ☐ チキンスープ	☐ さば ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 砂糖 ☐ 粒入りマスタード ☐ ワイン風調味料 ☐ 米酢 ☐ オリーブ油 ☐ サラダスパイス	☐ チンゲンサイ ☐ はくさい ☐ 塩 ☐ とうもろこし ☐ うすくちしょうゆ ☐ こしょう ☐ サラダ油	読書週間 10月27日～11月9日 おはなし献立 10月31日(金) ごろごろ野菜とチキンのポトフ 「さよならごはんを今夜も君と」 作／汐見 夏衛 幻冬舎			たんぱく質		29.5g	食塩相当量	3.5g		
	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ 塩 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) ☐ 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ カレー粉 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ セロリ ☐ グリンピース ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ ガラムマサラ ☐ パプリカパウダー ☐ チキンスープ ☐ トマトケチャップ ☐ とんかつソース ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ ☐ わかめ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油 ☐ にんじん ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ キャベツ ☐ チキンスープ	☐ さば ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 砂糖 ☐ 粒入りマスタード ☐ ワイン風調味料 ☐ 米酢 ☐ オリーブ油 ☐ サラダスパイス	☐ チンゲンサイ ☐ はくさい ☐ 塩 ☐ とうもろこし ☐ うすくちしょうゆ ☐ こしょう ☐ サラダ油	読書週間 10月27日～11月9日 おはなし献立 10月31日(金) ごろごろ野菜とチキンのポトフ 「さよならごはんを今夜も君と」 作／汐見 夏衛 幻冬舎			脂質		29.4%	食物繊維	6.3g			
☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ 塩 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) ☐ 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ カレー粉 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ セロリ ☐ グリンピース ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ ガラムマサラ ☐ パプリカパウダー ☐ チキンスープ ☐ トマトケチャップ ☐ とんかつソース ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ ☐ わかめ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油 ☐ にんじん ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ キャベツ ☐ チキンスープ	☐ さば ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 砂糖 ☐ 粒入りマスタード ☐ ワイン風調味料 ☐ 米酢 ☐ オリーブ油 ☐ サラダスパイス	☐ チンゲンサイ ☐ はくさい ☐ 塩 ☐ とうもろこし ☐ うすくちしょうゆ ☐ こしょう ☐ サラダ油	読書週間 10月27日～11月9日 おはなし献立 10月31日(金) ごろごろ野菜とチキンのポトフ 「さよならごはんを今夜も君と」 作／汐見 夏衛 幻冬舎			カルシウム		339mg	マグネシウム	98mg				
☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 豆腐 ☐ かまぼこ ☐ わかめ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ 塩 ☐ うすくちしょうゆ ☐ 削り節(だし) ☐ 昆布(だし)	☐ ご飯 ☐ 豚肉 ☐ カレー粉 ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ セロリ ☐ グリンピース ☐ しょうが ☐ にんにく ☐ サラダ油 ☐ 米粉 ☐ ガラムマサラ ☐ パプリカパウダー ☐ チキンスープ ☐ トマトケチャップ ☐ とんかつソース ☐ こいくちしょうゆ ☐ みりん ☐ 塩 ☐ こしょう	☐ ご飯 ☐ 牛乳 ☐ 厚揚げ ☐ わかめ ☐ たまねぎ ☐ にんじん ☐ えのきたけ ☐ 葉ねぎ ☐ チキンスープ ☐ うすくちしょうゆ ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ ごま油	☐ パン ☐ 牛乳 ☐ 鶏肉 ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ サラダ油 ☐ にんじん ☐ じゃがいも ☐ たまねぎ ☐ キャベツ ☐ チキンスープ	☐ さば ☐ 塩 ☐ こしょう ☐ 砂糖 ☐ 粒入りマスタード ☐ ワイン風調味料 ☐ 米酢 ☐ オリーブ油 ☐ サラダスパイス	☐ チンゲンサイ ☐ はくさい ☐ 塩 ☐ とうもろこし ☐ うすくちしょうゆ ☐ こしょう ☐ サラダ油	読書週間 10月27日～11月9日 おはなし献立 10月31日(金) ごろごろ野菜とチキンのポトフ 「さよならごはんを今夜も君と」 作／汐見 夏衛 幻冬舎			鉄		2.7mg	亜鉛	3.3mg				

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ） □黄の食品…なつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しばう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

